



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



ORARI DI APERTURA DELLA PALESTRA

da settembre a maggio

- dal lunedì al venerdì dalle ore 7.30 alle ore 20.45
- sabato dalle ore 9.00 alle ore 18.45
- domenica dalle ore 9.00 alle ore 12.45

In estate l'orario di apertura è ridotto.

IN QUESTI ORARI UN ISTRUTTORE DEL NOSTRO STAFF

E' PRESENTE IN SALA (dal 6 settembre 2021)

LUNEDÌ	8.30/12.30	16.30/20.30
MARTEDÌ	10.00/14.00	16.30/20.30
MERCOLEDÌ	8.30/12.30	15.00/18.00
GIOVEDÌ	10.00-14.00	16.30/20.30
VENERDÌ	8.30/12.30	15.00/18.00

- E' richiesto il certificato per attività sportiva non agonistica, originale da visionare e copia da trattenere Assicurazione infortuni € 10,00, Badge € 5,00
- Da lunedì 30 maggio 2022 gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte. In estate l'istruttore in sala è presente solo in giugno con orari ridotti.
- Info utile: per accedere alle palestre indossa scarpe pulite che utilizzi solo in palestra, porta un piccolo telo e una bottiglietta di acqua !!!
- Sei in gravidanza? Ti ricordiamo che in gravidanza non è possibile partecipare a nessuna lezione di acquafitness, corsi fitness, trx e pilates. Se hai già un abbonamento in corso avvisa la reception e potrai usare l'importo corrispondente per il corso di ginnastica in acqua per mamme in attesa.

★ STAFF SETTORE FITNESS ★

Coordinatore fitness Istruttore Francesca Borsadoli

Istruttore sala Alessio Bolpagni

Istruttore fitness Alice Trebeschi

Istruttore fitness Benedetta Cima

Istruttore Pilates Cinzia Carrozzino

Istruttore sala Davide Paciello

POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO Castiglione delle Stiviere (MN) LE PALESTRE DEL CENTRO



OCCORRENTE: tappetino personale, guantini, telo, scarpe pulite usate solo in palestra, possibilmente arrivare già con indumenti indossati, grazie per la collaborazione.

Via Don Mazzolari, 2 - 46043 Castiglione delle Stiviere

e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it

www.centronuotocastiglione.com - ☎ 0376 632772

<u>lunedì</u>	<u>martedì</u>	<u>mercoledì</u>	<u>giovedì</u>	<u>venerdì</u>	<u>sabato</u>
9.00/9.50 BRUCIAGRASSI			9.00/9.50 G.A.G.		10.00/10.50 BODY SCULPT
12.45/13.35 BRUCIAGRASSI		12.45/13.35 BODY SCULPT		NEWS 12.45/13.35 G.A.G. con CUFFIE SILENT	
	18.00/18.50 GYM DANCE		18.00/18.50 GYM DANCE		
18.15/19.05 FUNZIONALE	19.05-19.55 G.A.G.	18.15/19.05 BRUCIAGRASSI	19.05-19.55 BODYSCULPT	18.15/19.05 STEP DANCE	
	20.05 – 20.55 PILATES Prenotabile solo con pacchetto open	19.50/20.35 TRX Prenotabile solo con pacchetto open	20.05 – 20.55 PILATES Prenotabile solo con pacchetto open		

ABBONAMENTI PALESTRA FITNESS

ENTRATA SINGOLA € 12,00

solo per la prima lezione singola di prova non viene richiesto il certificato medico

- **MENSILE € 52,00** Accesso a tutti i corsi fitness + accesso palestra cardio tutti i giorni. Sono esclusi i corsi di pilates e trx
- **MENSILE PAUSA PRANZO € 40,00** accesso dalle **12.30 alle 14.30** + palestra cardio dal lunedì al sabato.
- **MENSILE START UP PER UNDER 18 € 25,00** solo per il primo mese, dal secondo mese tariffa piena. Accesso a tutti i corsi fitness + palestra cardio. Sono esclusi pilates e trx
- **SEMESTRALE € 252,00** (€ 42,00 al mese) **2 rate da € 126,00**
Accesso lezioni fitness + palestra cardio Sono esclusi i corsi di pilates e trx.
- **ANNUALE € 400,00** (€ 34,00 al mese + bonus) :
Accesso lezioni fitness (esclusi pilates e trx). Accesso palestra cardio N° 2 ingressi in piscina al mese non cumulabili con uscita entro le 15, in estate validità giornaliera.
2 rate da € 200,00, la seconda dopo 2 mesi
- **PACCHETTO "OPEN"** Accesso a tutti i corsi fitness + accesso palestra cardio tutti i giorni. Sono inclusi i corsi di pilates e trx. Agli stessi corsi puoi partecipare anche con l'abbonamento pacchetto GOLD che include anche l'acquafitness, il nuoto libero e nuoto sopra (richiedilo in reception)

4 lezioni € 44,00

10 lezioni € 90,00

20 lezioni € 150,00

scadenza 2 mesi

scadenza 4 mesi

scadenza 6 mesi

ABBONAMENTI PALESTRA CARDIOFITNESS

ENTRATA SINGOLA € 12,00

solo per la prima lezione singola di prova non viene richiesto il certificato medico.

- **MENSILE € 40,00** acceso in palestra cardio tutti i giorni, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **MENSILE PAUSA PRANZO € 30,00** accesso palestra cardio dalle 12.30 alle 14.30 dal lunedì al sabato, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **MENSILE START UP PER UNDER 18 € 25,00** solo per il primo mese, dal secondo mese tariffa piena. Accesso palestra cardio tutti i giorni, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **SEMESTRALE € 180,00** (€ 30,00 al mese) accesso in palestra cardio, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **ANNUALE € 250,00** (€ 20,84 al mese + bonus) acceso in palestra cardio tutti i giorni + **BONUS N° 2** ingressi in piscina al mese non cumulabili con uscita entro le 15, in estate N° 2 ingressi in piscina al mese non cumulabili con validità giornaliera. **2 rate da € 125,00, la seconda dopo 2 mesi.** sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **PACCHETTO "OPEN" 20 ingressi PALESTRA CARDIOFITNESS € 100,00** scadenza 6 mesi - acceso in palestra cardio tutti i giorni, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.

REGOLAMENTO LEZIONI CORSI FITNESS SERALI

Attenzione in base alle linee guida gli accessi potrebbero essere limitati ad un numero fisso per ora/palestra e potrebbe essere necessaria la prenotazione.

Al momento in sala fitness la capienza è di 20 persone + l'istruttore.